

Tomaten Curry



TOFU

300 g fester Tofu
2 EL Sojasauce
1 TL Kurkuma

1 EL Olivenöl

SAUCE

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer
1 Chili
200 g Brokkoli

1 EL Curry Pulver

400 g geschälte Tomaten
150 ml Gemüsefond

1 ½ TL Salz
1 EL Honig
1 EL Sojasauce

ZUM SERVIEREN

Basmati Reis

TOFU

Tofu in 2 cm Würfel schneiden, mit Sojasauce marinieren und Kurkuma marinieren.

Tofu gut anbraten, zur Seite stellen.

SAUCE

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili fein hacken. Brokkoli in mundgerechte Stücke zerteilen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili mehrere Minuten glasig dünsten.

Gewürze dazu geben und mit rösten. Mit Fond ablöschen. Geschälte Tomaten dazugeben und für mind. 30 min auf kleiner Flamme köcheln lassen. Brokkoli zum Schluss dazugeben und 10 mitkochen.

Für eine cremigere Sauce etwas pürieren. Tofu dazugeben.

Salzen, süßen, pfeffern.

Mit Koriander garnieren, mit Basmati Reis servieren.

Rettich Salat



SALAT

1 Rettich (oder Radieschen)
Frischer Kren
Sprossen nach Belieben

SENF DRESSING

5 EL Öl (z.B. Weizenkeimöl)
2 EL Apfelessig
1 EL Senf
1 Schuss Sojasauce
Salz
Pfeffer

SENF DRESSING

Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken.

SALAT

Rettich schälen und in dünne Blätter schneiden (ähnlich Carpaccio).

Mit Dressing vermischen, 5 min ziehen lassen.

Garnieren mit frischen Sprossen und frischem Kren.